

PROJECT PARENTING 项目化养育

如何有目的、有计划、有步骤地
培养您的孩子

陈 中 韩丽娜 著

符合孩子天性的
教养方法

培养孩子要有方法论

中美文化教育专家

蒋佩蓉

“人才魔术师”

蔡笑晚

犹太母亲

沙 拉

联
袂
力
荐



PROJECT
PARENTING

项目化养育

如何有目的、有计划、有步骤地
培养您的孩子

陈 中 韩丽娜 著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

项目化养育：如何有目的、有计划、有步骤地培养您的孩子/陈中，韩丽娜著. —北京：电子工业出版社，2015.11

ISBN 978-7-121-27353-7

I. ①项… II. ①陈… ②韩… III. ①家庭教育—教育方法 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第233978号

出版统筹：李朝晖

策划编辑：潘 炜

责任编辑：刘香玉

责任校对：杜 皎

营销编辑：王 丹

印 刷：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

装 订：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11 字数：120千字 彩插：1

版 次：2015年11月第1版

印 次：2015年11月第1次印刷

定 价：36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

什么是项目化养育

以项目为载体，让孩子在完成项目的过程中，自己思考、琢磨、实践和反思，从而获得成长的教养方法。

项目可以是游戏、活动、课题。只要有了项目化的意识，在日常生活中，父母可以随时随地随事地发起一个项目：收集树叶，解决社区一个问题，阅读一本书，来一次旅行，探讨一个社会热点事件等等。

它可以用来解决孩子长期的问题，培养孩子的能力，塑造孩子的性格、心智和习惯，而这些都是孩子未来成功的真正关键因素。

实践上，经美国、德国、英国、日本、意大利、荷兰、新西兰、芬兰等全球多个国家各年龄段孩子数十年实践证明有效。

理论上，与多元智能、性格的力量、全脑教养、游戏力、华德福、蒙台梭利、项目教学等理论和概念本质相通。

书中提及的项目化养育案例

- ◎ 孩子上网成瘾问题
- ◎ 带孩子爬山、徒步
- ◎ 提高孩子写作能力
- ◎ 面团游戏
- ◎ 历史学习
- ◎ 雪什么情况下更容易融化
- ◎ 数学运算学习
- ◎ 制造香皂
- ◎ 假期中的时间管理
- ◎ 研究合金
- ◎ 提高孩子财商
- ◎ 撰写论文
- ◎ 孩子想养宠物
- ◎ 超市购物
- ◎ 与孩子建立联结
- ◎ 一小时盲人体验

与其被动地在孩子出现问题时抓狂，
不如主动地专注于孩子能力的成长

建立亲子联结
的最有效方式

帮助孩子赢得
未来成功的最
佳养育方式

项目化养育

最符合孩子天
性的养育方式

解决长期问题
和培养能力的
最有效方式

目录

前言 项目化养育：父母最该采取的养育方式 / 1

孩子的学习，主要不是“教”会的，而是学到的。我们应该做的，是给孩子提供各种机会，让孩子去“鼓捣”。

为孩子的表现抓狂？是将注意力放在了错误的事情上 / 2

养育中，那些重要而不紧急的事情才是关键 / 4

孩子是如何学习的 / 8

孩子去参加培训是无效的 / 11

别做被动反射型养育的父母 / 14

01 什么是项目化养育 / 19

所谓项目化养育，就是以项目为载体，有目的、有计划、有步骤地培养孩子能力的方法。这是一种父母可控的主动积极的方式，而不是被动反射型的方式。

大作业 / 20

项目化作业是很多国家的重要学习方式 / 23

项目化大作业可以实现养育孩子的最重要目标 / 25

什么是项目 / 28

什么是项目化养育 / 31

02

项目，建立亲子联结的最有效载体 / 36

项目之所以有助于和孩子建立联结，是因为，项目实施的过程中，能够完美满足成功的联结所需要的4个关键要素：存在、调音、共鸣和信任。

联结的四个关键词 / 37

遇到问题时建立联结的方法 / 40

预先主动建立联结的方法 / 44

03

父母本都是项目化养育大师 / 48

只要你能教会孩子走路、说话、吃饭等，那么，你就是确定无疑的项目化养育大师。你已经在不知不觉间熟练运用了项目化养育的思维。

案例一，教孩子学走路 / 49

案例二，教孩子学说话 / 51

为什么孩子突然不听话了 / 53

04

项目化养育的方法论框架 / 56

极强的目的性+分阶段实施+复盘

极强的目的性 / 59

分阶段实施 / 62

复盘 / 65

05

如何找准项目的目的 / 73

如果出发点是解决问题，可以通过“5Why”法则来找到问题背后

真正的问题。如果出发点是培养一种能力，则需要通过“关键词”法则来找到项目的真正目的。

5Why 方法 / 75

关键词法则 / 76

06

如何设计项目：安全感、趣味感、成就感三位一体 / 78

安全感、趣味感、成就感，基本上可以对应项目的开始、过程、结束三个阶段。不过，这种对应并不完全是绝对的。安全感，应该贯穿在项目过程的始终。

安全感 / 80

趣味感 / 86

成就感 / 94

07

孩子是项目执行的主体 / 100

项目是要由孩子去完成的。孩子怎么想，怎么做，都由他自己决定。在这个过程中，父母可以是陪伴者，或者是支持者，最多只是共同参与者。

孩子在前，父母在后 / 101

把孩子当作独立对等的个体 / 104

提供非干涉性的帮助 / 107

08

父母可以做什么 / 110

父母在项目化养育中，承担着四个角色：1.发起者；2.支持者；3.挑战者；4.传播者。

如何发起一个项目 / 112

如何给孩子提供支持 / 116

如何对孩子进行挑战 / 120

如何传播孩子的项目“成就” / 123

09

项目化养育中的关键细节 / 127

对于任何一件事情，父母内心都必须真诚的，不能为了某个目的，故意去说言不由衷的话，做违心的事情。

父母内心必须真诚 / 128

最好让孩子觉得项目是自己愿意的 / 129

营造一个完成项目的氛围 / 131

慎用奖励 / 134

10

项目化养育实践 / 137

通过项目化养育，可以帮孩子戒掉网瘾，可以帮孩子解决时间管理问题，还可以让孩子在项目中锻炼规划、沟通、组织等能力。

跟网络争夺孩子 / 138

假期中的时间管理 / 143

孩子想养狗，怎么办 / 154

附录 1 英国孩子 12 岁前必须做的项目 / 161

附录 2 美国孩子必须做的项目 / 163

参考书目 / 166

前言

项目化养育：父母 最该采取的养育方式

孩子的学习，主要不是“教”会的，而是学到的。
我们应该做的，是给孩子提供各种机会，让孩子去“鼓捣”。

为孩子的表现抓狂？ 是将注意力放在了错误的事情上

如果经常浏览那些家长跟亲子专家互动的页面，你就会发现，原来这个世界上有那么多父母已经被他们孩子的表现弄得抓狂了。在他们说完孩子的问题后，总是跟着“我该怎么办”“请您务必帮帮我”“求解答”“这还能改正吗”等话语。如果你也对孩子的某些行为担心抓狂，那对这些父母无助而渴望被解救的心理必定会感同身受。

孩子让父母抓狂的表现千奇百怪，我从中挑选了几个典型案例呈现在下面。大家可以对照一下自己孩子的行为，或许会感觉似曾相识。为了避免泄露他人的隐私，我对一些问题进行了编辑整合。

案例 1：男孩，平时比较胆小，有时出去玩会被其他孩子欺负，放学后或者周末碰到同学一起玩时，只是在旁边看着同学玩，或者自己玩自己的，很不合群。

案例 2：孩子现在爱抠字眼，甚至有点抬杠，故意跟人对着说。比如我说这是土豆，他说没有土；我说去奶奶家，他说去姥姥家等等。他话还特别多，无论什么人说话，只要他在旁边，就都喜欢插一嘴，不管关不关他的事。用我们家乡话说就是喜欢捞事。我该怎么办呢？

案例 3：我儿子现在在三年级，生性活泼，就是做作业粗心，总出错，虽然上一、二年级时也这样，但是频率没有这么高。常常一篇一百多字的作业会有十来处的错误，主要就是漏字，或前后反写，比如学校写成校学。这么

高频率的粗心正常吗？是不是缺乏哪方面能力呢？

案例 4：女儿 6 岁了，有自己的独立房间，但还是不愿意自己睡，说怕黑。小夜灯也买了，也按她的喜好进行了布置。因为不愿意独自睡，每天晚上她都折腾到很晚才入睡，而第二天还要早起上学，有没有什么让她独自早睡的好办法？请务必帮帮我。

案例 5：7 岁男孩，遇到事情的时候，还没做就开始念叨“我不行，肯定不行”之类的。比如老师让念五遍课文，读到流利。还没开始做，他就一直在那里念叨：“我不行，肯定不行。”有时候我会陪着他一起完成一种任务，做完后我也会跟他说：“你看，你完成了，好棒。”当时他会觉得很骄傲，但下次又是重复说不行。

案例 6：孩子上课注意力不集中，坐不住，总爱东看看西瞧瞧，很容易分心。他不喜欢配合老师，不回答老师的问题。他成绩不好，作业总是需要我敦促几次才会去做，而且也没有计划，不知道区分轻重缓急。怎么才能让他更喜欢学习呢？

如果将父母们反映的这些问题都列出来，估计这本书就不用说别的了，这些问题本身就有一本书的厚度了。

不要以为只有孩子还小的父母才对孩子的问题抓狂，如果处理不好，很可能孩子大了，父母依旧只能够抓狂。媒体曾报道过，一位母亲为了让自己 18 岁的女儿起床，竟然拿刀相逼，而女儿也报警求助。

父母们当然也看到了这些问题的严重性，他们急切地向各种专家求助，期待获得有效的办法，希望能立竿见影，甚至是一劳永逸地解决问题。

事实上，很多父母也意识到，即使专家给出了办法，解了他们的燃眉之急，但过一段时间还是会出现新的问题，甚至曾经的问题再次出现。更有不少父母发现，别人的“有效”方法用在自己孩子身上却是无效的。

这一切都是因为父母们将自己的注意力放在了错误的事情上，只关注到孩子的问题行为。

将注意力只放在孩子的行为表现上，就像我们看一棵树的时候，将视线全部聚焦在树叶上一样。毫无疑问，树叶如何，是与树的根系相关的。如果不对树的根系进行培育，只是将衰败的树叶摘除，只会出现越来越多衰败的树叶，并不能得到一棵生机勃勃的树。

父母应该将注意力放在那些重要而不紧急的事情上。

养育中，那些重要而不紧急的事情才是关键

对孩子的行为感到抓狂，当然要想办法去解决。但是，如果只是关注于这个问题的解决，事情其实并没有真正结束，在很多时候，问题还会再次出现，甚至还会变得更严重，最后弄到上文那个妈妈拿着刀逼孩子起床然后孩子报警的程度也没什么奇怪。

首先，表现只是结果，是当时当地的情境下各种综合因素造成的结果。在不同的情境下，孩子的表现可能会千差万别，但是背后深层次的原因却可能是相同的，都是能力的不足。

比如一个孩子在家里处处充霸王，在外面却很胆小，深层次的原因可能是他不懂如何与人正常交往。不管是他充霸王的时候将他关禁闭以

让他知道自己行为不对，从而知道要尊重他人，还是他胆小的时候大人在旁边为他打气以让他有安全感，从而可能主动去与人沟通，都不能真正解决问题，因为他还不懂什么是正常交往的规则，没有得到正常交往的练习，也没有掌握正常交往的能力。即使当时孩子按大人的要求去做了，也不过是在压力下为取悦大人而做样子，并不表明他以后就知道如何正确地与人交往。等其他情况出现的时候，他很可能依旧会要么充霸王要么胆怯退缩。

因此，如果只关注行为，而不关注行为背后的习惯养成，不过是暂时解决了当时的问题，并不能提高孩子的能力。

其次，孩子的行为让父母抓狂，很可能不是孩子的问题而是父母的问题。托马斯·戈登在《父母效能训练手册》中提到，解决冲突的逻辑起点就是区分孩子的问题和父母的问题。如果是孩子的问题，那就孩子去解决，但如果是父母的问题，那就应该是父母想办法去处理，而不是要求孩子去做出改变。作者举了一个简单的例子，比如孩子染了一头红黄毛，父母因为比较古板看不惯，那就不是孩子去改变自己的行为（将头发的颜色染回来），而是父母去改变自己的看法，尊重孩子对自己头发的处置权。

这个时候如果父母盯着孩子的表现，往往不是为了满足孩子成长的需要，而是满足自身的需要。父母不过是以教育孩子的名义，将孩子变成了满足自己心理需求的工具。

最后，解决当时的问题只是在做重要而紧急的事情，但是，养育过

程中最重要的是解决那些重要而不紧急的事情。

有个著名的石块、石子、沙子和水的案例。如果先将水、沙子和石子等装进杯子里，那么最后石块可能就装不进去了。但是同样数量的上述材料，如果是按照石块、石子、沙子和水的顺序，则杯子能装进去的东西更多。全球习惯养成大师、《高效能人士的 7 个习惯》的作者史蒂芬·柯维因此指出：要事第一。

柯维所说的要事，是指重要而不紧急的事情。

根据重要和紧急两个维度，可以将事情分为重要紧急、重要不紧急、不重要紧急、不重要不紧急四种类别。（见图 0-1）

	紧急	不紧急
重要	重要紧急	重要不紧急
不重要	不重要紧急	不重要不紧急

图 0-1 重要、紧急的二维分类框架

一般来说，不重要不紧急的事情，当然不必投入精力去关注。不重要紧急的事情，可以少投入精力或者让其他人去做。问题是重要紧急和重要不紧急的事情，究竟应该在某一类上投注更多的精力和时间呢？

大家的第一反应当然是重要紧急的事情，这类事情，已经火烧眉毛了，而且因为重要，当然应该立刻投入精力处理。但柯维说，重要不紧急的事情才是最关键的，如果对此类事情投入更多的精力，把它们处理好了，那么，重要紧急的事情将大为减少，也就不会出现火急火燎的情况，更不会因为重要紧急的事情太多而忙乱或慌乱。

在养育孩子的过程中，道理也是一致的。孩子的表现让人抓狂，这是重要紧急的事情，要立刻解决，但问题背后呈现出来的——孩子心智的成长、情绪智力的发展、思维的培育、习惯的养成、性格的完善和能力的提高等，是重要不紧急的事情，父母应该投入更多的精力和时间去关注。

表现只是结果，能力才是原因。因此，当孩子的行为让父母抓狂的时候，父母应该做的不仅是去消除这种抓狂的感受，更要顺着问题所提示的线索，深挖孩子的能力缺陷，然后采取长期的办法，帮助孩子养成良好的习惯，获得能力的成长。这也就是《正面管教》[(美) 丹尼尔·西格尔著]和《全脑教养法》[(美) 尼尔森著]都强调“问题正是能力培养的时机”的原因。

越来越多的研究表明，“在儿童成长过程中，重要的不是在孩子出生后最初几年里向孩子们的脑子里灌输了多少信息，而在于能否帮他们形成一系列截然不同的有价值的品质，譬如专注力、自控力、好奇心、责任感、勇气和自信心”^①。

根据多元智能之父霍华德·加德纳的研究，人类具有多种智能：语言智能、音乐智能、逻辑-数学智能、空间智能、身体-动觉智能、人的认知智能等。^②每个人都有自己占优势的智能领域。

不管是“有价值的品质”，还是“多元智能”，它们都不是学校教育

① 保罗·图赫. 性格的力量. 刘春艳, 柴悦, 译. 北京: 机械工业出版社, 2013.

② 霍华德·加德纳. 智能的结构. 沈致隆, 译. 杭州: 浙江人民出版社, 2013.

能够完全传授的，必须有新的教养方式来培养。

孩子是如何学习的

先来看看关于孩子思维和学习的一些研究：

1. 脑科学的最新研究表明，大脑是“柔软的”，或者说是“可塑造的”，这意味着大脑的生理性变化贯穿人的一生。那么，是什么塑造了我们的大脑呢？是体验。甚至到了老年，体验也仍然在改变大脑的生理结构。^①

2. 知识分为两类，一类是行为知识，一类是表述知识。所谓行为知识，主要是实践的和程序性的，包括如何展现各种程序和角色，如何展示技能。表述知识指对直接和间接的经验中抽象出来的概念、想法、事实、主张及模式的心理表述。孩子的知识主要是行为性的，而且与特定知识的所在环境密不可分。^②

3. 做一件事情的时候，可以设定两种类型的目标：学习目标和表现目标。当面对的是学习目标的时候，孩子追求的是增加对新事物的理解或掌握。而当面对的是表现目标的时候，孩子关注的是获得对他们能力的有利评判，或避免得到不利评判。关注学习目标，孩子则会勇于尝试，持续改进；关注表现目标，孩子面对困难时可能退缩、埋怨。^③

4. 不要去“教”孩子。孩子学习的许许多多事情，我们小时候也都学

① 丹尼尔·西格尔，蒂娜·佩恩·布赖森。全脑教养法。周玥，李硕，译。杭州：浙江人民出版社，2013。

② 丽莲·凯兹，西尔维亚·查德。项目教学法。胡美华，译。南京：南京师范大学出版社，2007。

③ 同上。